

今月の食材は
『キャベツ』



おかか和え

を提供しました

今月はキャベツと糸かつおを醤油であえた「おかか和え」を提供しました！

キャベツは春(4月～6月)に収穫する春キャベツ、夏(7月～10月)に収穫される夏秋キャベツ、冬(11月～3月頃)に収穫する冬キャベツの3つに大きく分類されます。

キャベツは、生で食べてもシャキシャキとしていておいしいですが、加熱することで、かさが減り、食べやすくなります！
簡単なので、ぜひ作ってみてください♪

参考:もっと知りたい葉物野菜 農林水産省
監修 | 藤田智 恵泉女学園大学人間社会学部教授

栄養価(1人分)
エネルギー:17kcal
食塩相当量:0.4g

令和7年4月19日